



Liebe Leserinnen und Leser,

Volljährig : Erwachsene

In diesem Jahr wird unser Hospizverein volljährig. Ist er damit auch schon erwachsen? Es gibt Theoretiker, die Lebenszyklen für Organisationen beschreiben. Die Ökumenische Hospizarbeit Rhein-Selz e.V. ist der Kindheit entwachsen. Ich kann mich noch gut erinnern, wie wir ohne Raum und Mitarbeiter anfangen. Das Büro bestand aus einem Klapprechner und einem Datentstick mit 256 MB. Dann sind wir gewachsen. Mit Frau Fey-Dussa haben wir angefangen, die immer umfangreichere Arbeit in bewährte Hände zu legen und dies auch in einem überschaubaren Maße zu entlohnen. Wir bekamen ein schönes und zweckmäßiges Büro und werden uns vermutlich in diesem Jahr im „Ostblock“ des Martin-Luther-Hauses in Oppenheim noch etwas ausbreiten. Mittlerweile entsprechen wir den Qualitätsrichtlinien der Krankenversicherung, um als ambulanter Hospizdienst bestimmte Anteile unserer Personal- und Sachkosten gefördert zu bekommen. Das ist gut so. Alle unsere Angebote sind für unsere Klienten kostenfrei! Und die Basis der Hospizarbeit sind weiterhin Sie alle, die Sie ehrenamtlich und mit viel Herzblut für unsere Ideale eintreten. Wir sind erwachsen geworden und blicken mit Elan in die Zukunft. Ich wünsche Ihnen viel Freude bei der Lektüre unserer Hospizmitteilungen. Schön, dass Sie dabei sind!

Ihr Winfried Kraus, Vorsitzender

Karl, unser treues Hospizauto, im neuen Kleid

Der Karl möchte sich hier in seinem neuen Gewand vorstellen.



Katrin Stallmann kreierte unser Logo - neu und einzigartig, was Wolfgang Pühler verwirklichte. Mittlerweile fährt Karlchen uns schon über ein Jahr zuverlässig durch Rheinhessen, auch als mobiler Werbeträger. Seine erste Inspektion hat er gut überstanden. Fritz Schäfer kümmert sich ehrenamtlich um all diese anfallenden Arbeiten. Auch Reifenwechseln und kleine Schrammen ausbessern werden zuverlässig von ihm erledigt. Herzlichsten Dank hierfür. Wir sind sehr glücklich einen Karl für unseren ambulanten Dienst zur Verfügung zu haben.

Petra Feidner, Koordinatorin

Es bleibt die Liebe

Wir wissen nicht
woher wir kommen,
Wir wissen nicht
wohin wir gehen.
Die einzige
Gewissheit
ist die Wandlung,
dass Energie
nicht kann verloren
gehen.
Die Liebe,
die uns ausmacht
bleibt bestehen.

(Annedore Großkinsky)

In dieser Ausgabe

Vorwort	1
Karl im neuen Kleid	1
Trauer-Wandern	2
Aromatherapie	2
Männer trauern anders	3
Nokan	3
Dank an die Spender	4
Führung und Jahrestreffen	4
Neuer Ausbildungskurs für Hospizbegleiter*innen	4

**Supervisions-
termine****für Hospiz-
begleiter*innen****Montag,
13. Januar 20****Dienstag,
11. Februar 20****Montag,
09. März 20****Dienstag,
14. April 20****Montag,
11. Mai 20****Dienstag,
16. Juni 20****jeweils 19 Uhr
in der
Geschäftsstelle****Anmeldung
bis vorherigen
Freitag
bei Frau Uphoff****unter Mail
Uphoffandrea
@gmx.de****oder Mobil:
0172/1301373****Geschäftsstelle:**Am Markt 10
55276 Oppenheim
Telefon:
06133 / 571765Vermittlung und
Koordinierung von
Begleitungen:
06133 / 573463E-Mail:
info@hospiz-rhein-
selz.deInternet:
www.hospiz-rhein-
selz.de

Vom Trauerwandern am 10.11.2019

Dieser Tag beginnt trübe und nasskalt. Unser Treffpunkt ist am Oppenheimer Friedhof um 14 Uhr. Die ersten Wanderer treffen ein. Die Organisatoren kommen, öffnen den Kofferraum und laden eine Kiste Holz aus. Ich frage: Was ist das denn? Antwort: Kennst mich doch, mit mir wird es kreativ! Jeder darf sich ein Stück Holz nehmen und das tragen wir den ganzen Weg.

Die Bedeutung hab ich nicht gleich kapiert, bin irritiert. Als alle da sind, geht es los in Richtung Landskroner Ruine, dort ein kurzer Aufenthalt. Meine Gedanken: Jetzt schon, kaum losgelaufen und schon stehen wir. Ungeduldig stehe ich da rum. Connie Starck liest ein paar bewegende Worte. Dazu werden symbolisch Scherben verteilt, die man an sein Holz binden kann. Durch den Tod ist etwas zerbrochen, in Scherben gegangen. Das holt mich wieder runter. Nun geht es weiter in Richtung Nierstein durch die schönen Weinberge. Bei jedem Halt wird erneut ein Text vorgelesen, der zum Nachdenken anregt, dazu dann passend das nächste Symbol. So geht es weiter auf unserem Weg, unser gemeinsames Laufen ist sehr angenehm, die Gruppe harmonisiert super toll. Am Ende des Weges ist mir klar, jedes ausgeteilte Symbol hat eine Bedeutung, für die Trauer, für den Trauerweg. Frau Gröschel liest einen sehr schönen Text, der mir die Tränen in die Augen treibt. Genau auf den Punkt gebracht. Wir stehen alle im Kreis und halten unsere leuchtenden Teelichter, auch ein Symbol. Das ist unbeschreiblich schön. In Nierstein an der evangelischen Kirche angekommen, verwöhnt man uns mit Leckereien und warmen Getränken. Dies wurde von Frau Dr. Busch und Frau Mayer aus dem Kirchenvorstand der evang. Kirche Nierstein organisiert. Vielen Dank dafür, ich freue mich auf das nächste Trauerwandern.

Melanie Reitz, Hospizbegleiterin

Aromatherapie

Am Samstag, dem 19.10.2019, traf sich eine kleine Gruppe Ehrenamtlicher des Hospizvereins Rhein-Selz in Dienheim, um etwas über Ätherische Öle, ihren Einsatz und ihre Wirkung zu erfahren. Unter der bewährten Organisation von Frau Feidner konnte die Referentin Frau Katharina Seiffen ihren kurzweiligen Vortrag pünktlich um 10:00 Uhr beginnen.

Die Informationen zur Geschichte, der Gewinnung und des Einsatzes der Düfte waren recht vielfältig. Während der Umgang mit ätherischen Ölen im Mittelalter den Kirchen vorbehalten war, kommen sie in heutiger Zeit auf verschiedenste Weise zum Einsatz. In Deutschland ist das Therapieren mit diesen Ölen den Ärzten und Heilpraktikern vorbehalten, trotzdem dürfen wir alle diese Duftstoffe, unter anderem auch zur Pflege, einsetzen. Das berauschende Gefühl eines angenehmen Duftes kennt sicher jeder.

Bereits die ältesten Kulturen der Ägypter, Inder oder Chinesen setzten diese Öle für religiöse Rituale, in der Heilkunde, zur Raumbelüftung oder bei der Zubereitung von Speisen ein.

Die Gewinnung der ätherischen Öle aus natürlichen Rohstoffen ist sehr aufwändig und teuer und erklärt den oftmals stolzen Preis. Unter anderem gewinnt man die Essenzen durch Destillation, Extraktion oder Kaltpressung. Für die Gewinnung von einem Liter Rosenöl werden ca. 5000 kg Rosenblätter benötigt. Beim Einkauf sollte jeder nicht nur auf den Preis achten, sondern auch auf eine entsprechende Qualität. Dabei garantiert die Apothekenqualität immer gleiche Anteile der Inhaltsstoffe. Synthetisch hergestellte Öle und Duftstoffe sind deutlich günstiger im Preis. Beim Einkauf sollte auch in jedem Fall auf die Haltbarkeit der Produkte geachtet werden, denn sie ist bei den einzelnen Ölen durchaus verschieden.

Ätherische Öle werden nach ihrer Verweildauer in der Luft unterschieden. Die Wirkung der einzelnen Öle ist recht vielfältig und variabel, sie können unter anderem entzündungshemmend, antibakteriell, durchblutungsfördernd, schleimlösend, beruhigend oder erfrischend wirken.

Deshalb ist es wichtig die Informationen auf dem Etikett genau zu lesen, weil es neben Herstellungsangaben auch Angaben zur Verwendung beinhaltet. Besonderes Augenmerk sollte auf Gefahrenhinweise gelegt werden, damit beim Einsatz der Öle niemand zu Schaden kommt.

Wir können die Öle sowohl zur Pflege als auch zur Raumbelüftung einsetzen und hier kommt das gelernte Wissen für die Sterbebegleiter zur Anwendung. Dabei sollte zunächst der Wunsch des Betroffenen erforscht werden und nur dort der Duft eingesetzt werden, wo der Patient ihn angenehm empfindet. Bei der Raumbelüftung ist das noch recht einfach und nicht nur den Pflegekräften vorbehalten. Anders ist es bei Ausstreichungen, die man auf Wunsch des Patienten vornehmen darf. Im Kurs wurden sowohl atmunterstützende Ausstreichungen als auch Ausstreichungen zur Schmerzlinderung erklärt und in Zweiertams bei praktischen Übungen ausprobiert. Diese Übungen brachten sowohl das Empfinden der Patienten als auch dem pflegenden Sterbebegleiter das Gefühl für die Technik näher. Danach ging mit einer kurzen Gesprächsrunde ein gelungener Vortrag zu Ende.



Bernhard Reimann, Mitglied

(Ein weiterer Termin dazu fand am 21. September statt.)

Fazit zum Vortrag über die „Trauer der Männer“ am 16. September 2019 in Dienheim

Einige Impulse, die für den Mann in seiner Trauer hilfreich sein können:

*Entdecken, was mir gut tut

Männern fällt es oft schwer, für sich selbst zu sorgen.

*Mut, sich der Trauer zu stellen

Meint, die Trauer bejahen und integrieren. Trauern ist ja etwas Aktives und dem Mann dadurch durchaus entgegenkommend, Männer trauern aktiv. Auch der Dialog kann ein gutes Instrument sein, die Trauer zu bejahen. Die Trauer braucht einen lebendigen Ausdruck. Sie geht ja nicht weg. Sie verändert sich, wird sozusagen „umgebaut“, dass man damit leben kann, sie wird aushaltbarer. Trauer wird in das eigene Leben integriert, dass nicht mehr dieses Schwere, dieses Verzweifelte vorherrscht. Man akzeptiert und macht den Trauerfall zu einem Teil seines Lebens.

*Das mögliche Andere mitdenken

Das heißt, sich keine Illusionen machen, dass alles immer gut ausgeht, ohne gleich in Depression zu verfallen. Es reduziert das Leiden in der Regel nur unwesentlich, macht es aber sozusagen etwas „handhabbarer“.

*Rituale

Rituale können ein Weg aus dem Trauerchaos sein. Viele von uns wissen, wie Rituale Halt geben können, aber auch der Umwelt ein Medium, dem Trauernden Mitgefühl und Unterstützung anzubieten. Die Trauer kann so in einer Weise gestaltet werden, dass sie erträglich erlebbar ist.

*Andere Menschen brauchen

Männer wollen letztlich mit ihrer Trauer nicht alleine sein. Verbundenheit und Anteilnahme anderer sind wichtig. Und das Zusammensein mit Menschen, die etwas Ähnliches erlebt haben, tut gut und ist schon heilend. Dem Witwer fehlt mit seiner Partnerin gerade die vielleicht einzige, an die er sich vertrauensvoll mit seinem Kummer wenden kann. Gute Freundschaften sind ein Leben lang wertvoll und wichtig.

*Auf Verlust und Trauer vorbereiten

Indem ich Andere bei ihrem Verlust und ihrer Trauer nicht alleine lasse, sie mit Einfühlungsbereitschaft begleite.

Joachim Putz, Pfarrer

Literaturhinweise zur Männertrauer:

Thomas Achenbach, Männer trauern anders, Patmos-Verlag.
Wolfgang Müller-Commichau/Roland Schaefer, Wenn Männer trauern, Matthias-Grünewald-Verlag.
Elisabeth Levang, Männer trauern anders, Herder-Verlag.
Dr. Martin Kreuels, Männer trauern anders, ISBN 9783732297313.

„Nokan – Die Kunst des Ausklangs“

Der junge Cellist Daigo Kobayashi hat seine Anstellung im Orchester verloren und geht mit seiner Frau Mika zurück zu dem Ort seiner Kindheit. Auf der Suche nach einer neuen Arbeitsstelle bewirbt er sich bei einer Agentur, die sich auf „Reisen“ spezialisiert hat. Bei einem Gespräch dort erfährt er, dass es sich nicht um eine Reiseagentur handelt – es geht um einen gut bezahlten Job im Bestattungsgewerbe. Daigo ist erst schockiert – denn dieser Beruf ist in Japan nicht angesehen – ja er gilt sogar als „schmutzig“. Da er das Geld braucht, sagt er zu. Seiner Frau Mika traut er sich nicht, etwas über seinen neuen Beruf zu erzählen.

Daigo, der noch keinen Toten gesehen hat, lässt sich gefühlvoll auf diese Rituale des Bestattungsgewerbes ein. Die Verstorbenen werden im Beisein der Angehörigen in einer ruhigen und würdigen Zeremonie umgekleidet, gewaschen, geschminkt und in den Sarg gelegt. Sein Chef erkennt, dass Daigo dies mit überaus warmherziger und gerade „künstlerischer“ Begabung ausführt. Als Mika seine wahre Tätigkeit erfährt, verlässt sie ihn, kehrt aber nach einiger Zeit, da sie schwanger ist, zurück. Sie erlebt, wie Daigo bei einer gemeinsamen Bekannten die Zeremonie vollzieht, und ist gerührt. Als Daigo erfährt, dass sein Vater, der ihn als Kind verlassen hat, verstorben ist, drängt Mika Daigo, das Zeremoniell bei seinem Vater zu übernehmen. Sie erkennen beide, dass Daigo zu dieser Tätigkeit berufen ist.

Es ist ein nachdenklicher aber auch in Teilen ein humorvoller Film. Der Tod – ein Tabu-Thema bei Vielen – ist immer ein trauriges Abschiednehmen und mit Endgültigkeit verbunden. Man schiebt es lieber beiseite, es passt nicht zum täglichen Leben.

Ein sehr warmherziger, sehenswerter Film.

Hedi Dietz, Hospizbegleiterin

Das waren unsere Aktivitäten



Minigolf-Spiel in
Nierstein

Das Filmwochen-
ende geschah in
Kooperation mit
KOMMKI
Oppenheim



Unsere nächsten Veranstaltungen

Vortragsabend
„Koffer packen“
Dr. Kern
Donnerstag, 27.02.20

Gedenk-
Gottesdienst
Freitag, 20.03.20

Mitglieder-
versammlung
Donnerstag, 26.03.20

Beginn der neuen
Trauergruppe
Donnerstag, 02.04.20

TrauerWandern
Samstag, 04.04.20

Kräuterwanderung
Sonntag, 25.04.20

Spenden

**Volksbank Alzey-
Worms e.G.**

IBAN:

**DE65 5509 1200
0050 0919 02**

Impressum

Herausgeber:

Ökumenische
Hospizarbeit
Rhein-Selz e.V.
ViSdP: Winfried Kraus
Redaktion:
B. Bornkessel,
H. Dietz, B. Neubert,
H. Ohnacker,
A. Stallmann

offene Sprechstunde

Mittwoch
10 – 12 Uhr
und nach Vereinbarung



Zu diesen Zeiten
können Sie auch
unsere Bücherei
besuchen

Interessantes finden Sie auch unter

[www.hospizverein-
dasein.de](http://www.hospizverein-dasein.de)
(Alzeyer Hospizverein)

[www.mainzer-
hospiz.de](http://www.mainzer-hospiz.de)
(Mainzer Hospizverein)

[www.hospizhilfe-
worms.de](http://www.hospizhilfe-worms.de)
(Hospizhilfe Worms)

Dank an alle Spender, die uns im vergangenen Halbjahr unterstützten

Hildegard und Charles Franck, Pfarrei St. Maria Magdalena (Kollekte Kerbegottesdienst), Herbert Schröder, Siegfried Wengel, Betti Hellbauer, Kunigunde Hock, Bernhard Kieser, Volkhard Felgner, SAPV Worms, Jens Best, Erika Lukas, Ev. Kirchengemeinde Harxheim - Gau-Bischofsheim (Kollekte), Renate Blätterlein, Silvia Hammer, Günter Rörig, Brigitte Coester, Irmgard Conradt, Rosa Stark, Ev. Kirchengemeinde Dexheim (Kollekte), Gerlind und Rudolf Lehrbach, Lydia und Karlheinz Baumann, Stephani und Uwe Redmer, Elisabeth Müller, abresa GmbH, Reinhard Schütz und Alexander Herrgesell (Adventskonzert), Oliver Contney
Die Lions-Clubs Nieder-Olm, Mainz und Rheinhessen veranstalteten am 03.12.2019 ein Benefizkonzert. Der Reinerlös soll im Januar 2020 unter den Hospiz- und Palliativ-Einrichtungen aus Mainz und Rheinhessen verteilt werden.
(Stand: 31.12.2019)

Führung St. Bartholomäuskirche und Jahrestreffen

Unser traditionelles Jahrestreffen mit Gedenken an die begleiteten Verstorbenen fand in diesem Jahr am Samstag, 23. November in den Räumlichkeiten des kath. Sebastianshauses in Oppenheim statt. Gestartet haben wir in diesem Jahr mit einer Führung durch die katholische Kirche



St. Bartholomäus Oppenheim. Besonders haben wir uns darüber gefreut, dass unser Hospizbegleiter, Herr Bernhard Kieser, uns die Geschichte der einstigen Franziskanerkirche, die um das Jahr 1250 erbaut wurde, sehr kompetent und interessant näher gebracht hat.

Die Kirche des Bettelordens (vom hl. Franz von Assisi gegründet) besticht durch ihre schöne Schlichtheit mit nur einem Mittelschiff und befindet sich mitten im alten Kern von Oppenheim, also mitten im Volk für das Volk. Bereits damals wurde schon auf Deutsch gepredigt. Von dem früheren anliegenden Kloster ist heute nur noch der Kreuzgang erhalten, der zum ältesten Teil der Kirche, der Marienkapelle (Apsis), führt. In der Kapelle finden heute wieder Rosenkranzgebete statt. Zudem ist noch der herrliche Klostergarten erhalten mit seinen geschwungenen Wegen zum Sebastianshaus.

Eine Rarität ist der angrenzende offene Raum innerhalb der Kirche: Er ist einzigartig durch seine Maleereien des Künstlers Notker Becker, der sie vor dem Naziregime verborgen geschaffen hat. Abgebildet sind Szenen mutiger Frauen aus der biblischen Geschichte – wie Maria, Abigail und Esther –, die ihr Leben riskierten. Pfarrer Dr. Dr. Paul Laufenberg, der die künstlerische Gestaltung des Raums in Auftrag gegeben hat, ist dort als Ehrenbürger der Stadt beigesetzt. Er hat sich gegen die Ideologien des Dritten Reichs gestellt, wurde inhaftiert, wieder freigelassen. Bei Kriegsende hat er sich mit zwei Wintern der Stadt - weiße Betttücher schwenkend - amerikanischen Panzern in den Weg gestellt und damit die Bewohner sowie die Stadt Oppenheim geschützt.

Nach dieser geschichtlichen Bereicherung ließen wir den Nachmittag mit besinnlicher voradventlicher Stimmung ausklingen: Unser Vorsitzender, Herr Kraus, las aus dem Buch, „Queenie Hennessy“, vor. Anschließend verlasen wir die Namen der Verstorbenen, zündeten Kerzen bei Gitarren – und Saxophonklängen an und blieben noch etwas bei Kaffee, Gebäck und guten Gesprächen beisammen.

Wer sich für Kirchenführungen mit Bernhard Kieser oder Dr. Anita Reinhard interessiert, kann diese über das Pfarrbüro, Tel: 06133-2727 oder E-Mail: pfarramt@pfarrgruppe-oppenheim.de, buchen. Die Kirche St. Bartholomäus ist täglich von 9-17:00 Uhr geöffnet.

Kerstin Fey-Dussa, Koordinatorin

Neuer Ausbildungskurs für Hospizbegleiter*innen beginnt

Die Ökumenische Hospizarbeit Rhein-Selz e.V. startet am 27. Februar 2020 einen neuen Ausbildungskurs für Hospizbegleiter*innen, die auf die Aufgabe schwerstkranker und sterbender Menschen zu begleiten, vorbereitet werden. Der Kurs beinhaltet fünf Blockveranstaltungen, d.h. freitags Abend von 18.00 – 22.00 Uhr und samstags von 10:00 – 18:00 Uhr (13.3./14.3. und 27.3./28.3.; 8.5./9.5.; 15.5./16.5.; 26.6./27.6.2020). Ergänzend sind drei Abendtermine von 18:00 – 22:00 Uhr vorgesehen: (Donnerstag, 5.3.; Dienstag, 28.4.2020, 1 Termin noch offen).

Hinzu kommen ein Praktikum von 16 Stunden und ein aufbauender Kurs ab September 2020. Ein kleiner Kostenbeitrag von 50,00 Euro ist für Fotokopien und Arbeitsmaterialien vorgesehen. Der Kurs findet in Kooperation mit dem katholischen Bildungswerk Rheinhessen statt. Sollten wir Ihr Interesse geweckt haben, dann können Sie sich jederzeit in unserem Büro anmelden.